**Мастер - класс**

**Место проведения:** кабинет, или спортивный зал. 1

**Цели занятия:**

- формировать интерес к занятиям физической культурой;

- познакомить занимающихся с упражнениями на концентрацию внимания и работу головного мозга;

**Задачи занятия:**

*образовательная*: формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы выполнения упражнений, игр для учащихся;

*развивающая*: развивать умения самостоятельно применять изученный материал в жизни;

*оздоровительная:* активизировать мыслительную деятельность посредством специальных упражнений.

**Инвентарь:**  интерактивный комплекс, стулья, кубики, игрушки, мел.

– Здравствуйте, дорогие друзья, коллеги и все присутствующие в зале! Я рада приветствовать вас. Давайте познакомимся. Меня зовут Ирина Владимировна Ефременкова и я представляю Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Заревская основная школа».

Я - учитель физической культуры и, казалось бы, что мастер-класс я должна проводить в спортивном зале. Но физическая культура – это не только физические упражнения, но и теоретические сведения, и пропагандирование здорового образа жизни. А такие занятия можно проводить и без спортзала, тем более что его нет в нашей школе.

Я работаю в школе 23 года и считаю, что один из самых главных, полезных и интересных предметов в школе, это физическая культура. **<Слайд 1>.**

Это – одна из благоприятных форм работы в школе, где ученик развивается духовно, нравственно, физически, то есть гармонично.

На этом занятии я попытаюсь поделиться своим опытом работы.

Ведь моя задача увидеть и развить физические данные учащихся, помочь детям, получая знания, не теряя своего здоровья.

Итак, начнем! Для работы я хочу пригласить желающих: 4 – 6 человек.

Уважаемые коллеги, прошу Вас помочь мне.

Готовы?

**Создание благоприятной атмосферы занятия:**

Главная составляющая на уроке – это “Психологический комфорт на уроке физической культуры”. Где учитель передает свои знания, умения. Ученик овладевает знаниями, получает свой опыт, получает базовые навыки. Результат будет более плодотворным, если ребенку на уроке комфортно.

Сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх. Задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий вдох. Нарисуйте, пожалуйста, руками большое сердце. Пусть оно позволит каждому из нас почувствовать, насколько мы сильны, доброжелательны друг к другу. **<Слайд 2>**

А теперь нарисуйте, пожалуйста, руками большой-большой круг.

Получилось огромное, теплое солнце.Пусть оно будет символом того, что у нас хорошее настроение, позволяющее нам плодотворно провести время на занятии**.<Слайд 3>**

Ведь солнце - это добро, свет, любовь, стремление отдавать себя людям, распахнуть навстречу им свою душу, это радость общения, это сама жизнь... А радоваться жизни может только здоровый человек.

- Я рада видеть вас сегодня на моем мастер - классе, тема которого**...<Слайд 4>**

"**Здоровьесбережение на уроках физической культуры**"

– О чём же сегодня пойдёт речь? *(Варианты ответов).*

Все мы прекрасно понимаем, что здоровье надо беречь. Но как это сделать? С чего начать? Предлагаю начать с утреннего настроя - с зарядки:

Рано утром я встаю ***(Встаньте, пожалуйста, потянитесь!)***

И судьбу благодарю

Солнцу, ветру улыбаюсь (***Улыбнитесь друг другу!)***

Слово «здравствуй» говорю,

Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом  
Шаг на месте, не спеша.  
Как погода хороша!  
Не боимся мы пороши,  
Ловим снег - хлопок в ладоши.  
Руки в стороны, по швам.  
Хватит снега нам и вам.  
Размахнись рукой – бросок!

Размахнись другой– бросок!  
Прямо в цель летит снежок.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра. *Прошу присесть*.

– Тема здоровья волновала людей всегда. **<Слайды 5,6,>**

– Давайте подумаем, из чего же складывается здоровье людей?

- Какой смысл мы вкладываем в понятие “Здоровье”?

<Слайд 7>: Задание на ассоциации

**На каждую букву этого слова назовите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.**

Вот примерно что получается**:<Слайд 7а>:**

|  |  |
| --- | --- |
| **З**  **Д**  **О**  **Р**  **О**  **В**  **Ь**  **Е** | *Задор*  *Движение*  *Оптимизм, образ жизни*  *Радость*  *Образованность*  *Восторг*  *-----------*  *Единство души и тела* |

А теперь, попробуйте **дать определение здоровью**.*(Варианты ответов).*

**Здоровье- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье можно легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.<Слайд 8>**

**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ, 1975г.).

Поэтому самое главное, над чем работает учитель, - это:

- Развитие ребенкафизическое, духовное и социальное**<Слайд 9>**

При работе я использую следующие методы работы , для многих они знакомы**,<Слайд 10>**

Давайте попробуем некоторые из этих методов на практике

*Покажи уменье другу –*

*Расположимся по кругу*

Руки вытянуть вперёд

Мы заводим вертолет

Руки в стороны веди

*Быстро лопасти крути,*

*Вертолёт лети, лети.*

Улетел наш вертолет (Махать руками)

*Ветром дерево качало.*

*Ветер стих, и тихо стало.*

*Пчёлка села на цветок,* (Присесть.)

*Пьёт она душистый сок.*

*Зайка серый скачет ловко,* (Прыжки на месте.)

*В лапке у него морковка.*

*Мягкой кисточкой покрашу*

*Стульчик, стол и кошку Машу.*

Подбородком потянулись

Все друг другу улыбнулись.

Головой все повращаем.

Мастер-класс наш продолжаем!

Кроме теоретических знаний необходимо также развивать у детей понимание того, что сохранение здоровья без двигательной активности невозможно. Физическая культура развивает двигательные качества.

Чтобы сформировать двигательные качества необходим**<Слайд21>**

Одна из увлекательных форм работы по формированию двигательных качеств это – **игра.< Слайд 22>**

**Игра** – это универсальноесредство, которое способствует развитию и двигательных качеств, и умственной активности, и внимания.

Я, предлагаю игру, которая способствует развитию не только быстроты реакции, но и внимания, сосредоточенности.

**ИГРА подвижная «Запрещённое движение»**

***Встаньте в одну шеренгу. Вы должны, выполняя мои команды, повторять за мной все движения, кроме одного запрещённого, которое вы должны запомнить. Это положение – руки на пояс.***

***А теперь усложним: запрещено поднимать левую ногу.***

Спасибо большое, присаживайтесь. Вы видите, что игра также поднимает настроение, а это одна из составляющих здоровья.

На уроке также важно обращать внимание детей и на общеизвестные истины. Например**:<Слайд 23>**

* Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (А. Шопенгауэр).
* Здоровье – дороже золота. (В. Шекспир).
* **<Слайд 24>**

1. “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял”.
2. “Здоровье – это достояние каждого человека, которое надо беречь и преумножать”.

Таким образом, можно подойти к логическому заключению, что уроки физкультуры тренируют не только мышцы, но и активизируют мыслительную деятельность, воспитывают волевые качества, но самое главное – способствуют здоровьесбережению.

А сейчас закройте, пожалуйста, глаза, **<Слайд 26>**

представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, порхают бабочки, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

Раз, два, три.

И вот на этой ноте я хочу предложить вам, уважаемые участники мастер – класса, высказать пожелания друг другу и всем присутствующим**. <Слайд 27>**

Уважаемые коллеги, я еще раз хочу напомнить вам, что здоровье-это драгоценность, ради которой нужно постоянно действовать и быть в действии, думать и делать всё от нас зависящее.

Ведь обществу нужно здоровое поколение.

Жизнь по-разному можно прожить:

В горе можно и в радости,

Вовремя есть, вовремя спать.

Вовремя делать гадости

А можно и так:

На рассвете вставать и,

Помышляя о чуде,

Рукой обнаженной солнце достать

И подарить его людям!

Желаю всем оставаться всегда здоровыми, бодрыми и красивыми! Мне было приятно общаться с вами.

**<Слайд 28>**